

INTERVIEW Tandarts-geriatrie Peter de Goede over de mondgezondheid van ouderen

Mondzorg reikt veel dieper

Vandaag is internationale Mondgezondheidsdag. Tandarts-geriatrie Peter de Goede werkt al ruim veertig jaar in de mondzorg voor ouderen. Afgelopen week ontving hij de Mondzorg Award van tandartsenorganisatie KNMT voor zijn wekelijkse telefonische spreekuur Ouderen en Mondzorg. „Met goede mondzorg laat je mensen weer meedoen.”



Jannie Schipper
jannie.schipper@mediahuis.nl

Waarom een telefonisch spreekuur, mensen hebben toch gewoon hun eigen tandarts?

„We begonnen het landelijke spreekuur bij Senioren Brabant-Zeeland in coronatijd, toen veel mensen helemaal niet naar de tandarts konden. Toen bleek dat veel ouderen al jaren niet meer bij de tandarts kwamen. Ik help ze met gratis advies. Daarbij werk ik samen met hun eigen tandarts, of ik zoek mee naar een geschikte tandarts. Het is heel laagdrempelig, je kunt gewoon bellen.”

Met wat voor problemen komen mensen bij u?

„De meest gestelde vraag is, en dat vind ik stuitend: 'Ben ik het nog wel waard?' Ouderen worden gezien als kostenpost. Het erge is dat ouderen dat zelf ook vinden. 'Ach meneer De Goede, ik ben al 82, moet ik daar de kinderen nog mee lastig vallen?' Maar als je al 82 bent, is de kans groot dat je 93 wordt.

Het is zaak om nú te zorgen dat je een 'ouderdomsproof' gebit hebt, waar je geen trammelant mee krijgt, zonder ontstekingen en pijn en met kauwvermogen. Als je wacht tot je pijn hebt, ben je te laat.”

Wat doet een slechte mondgezondheid met een mens?

„De impact gaat veel verder dan alleen de mond. Het is bijvoorbeeld bekend dat het niet goed lukt om de bloedsuikerspiegel van mensen met diabetes constant te houden als ze een blaasontsteking hebben. Minder bekend is dat zo'n relatie er ook is met ontstekingen in de mond. Tandvleesaandoeningen vergroten de kans op hart- en vaatziekten. Of neem de longziekte COPD. Een verstoorde mondflora is in tien procent van de gevallen de oorzaak van een toename van ziektesymptomen van COPD. Ook met betrekking tot Alzheimer is veel onderzoek gedaan.”

Alzheimer en rotte tanden, wat heeft dat met elkaar te maken?

„Om één ding te noemen: gezonde bloedvaten. De mond is onderdeel van de spijsvertering. In de mond wordt nitraat omgezet in nitriet, wat in de maag weer wordt omgezet in stikstofoxide. Dat is een belangrijke bouwsteen voor bloedvaten. Als het in de mond één grote ontstekingsbende is, vindt ook de opbouw van bloedvaten niet goed plaats.

Nog zo'n verband waaraan niet altijd wordt gedacht: medicijngebruik en mondgezondheid. Medicijnen als maagbeschermers of antidepressiva hebben als bijwerking dat je er een droge mond van krijgt. Ouderen hebben sowieso al minder speeksel, en speeksel van mindere kwaliteit. Speeksel be-



„Het is zaak om nú te zorgen dat je een 'ouderdomsproof' gebit hebt.”

FOTO GETTY IMAGES

„Als het in de mond één grote ontstekingsbende is, vindt ook de opbouw van bloedvaten niet goed plaats



Peter de Goede won dit jaar de Mondzorg Award van tandartsorganisatie KNMT.
FOTO AANGELEVERD

scherm onze tanden, dus minder speeksel betekent meer kans op gaatjes.”

Hoe komt het dat mensen niet meer naar de tandarts gaan?

„Er zijn vier factoren waarom kwetsbare ouderen het contact met de zorg verliezen. De eerste is lichamelijk. Voor iemand die in een rolstoel zit of Parkinson heeft, wordt een bezoekje aan de tandarts lastiger. Twee is geestelijk. Als je Alzheimer hebt, zie je niet meer het nut ervan in. Ten derde spelen er sociale factoren, zoals eenzaamheid. De vierde factor is de complexiteit van de problemen. De individuele zorgverlener heeft vaak geen oplossing.”

Hoe overtuig je mensen dat ze iets aan hun gebit moeten doen?

„Ik was laatst bij een echtpaar waarvan de man Alzheimerpatiënt was. Adviezen over gezondheid haalden niets uit. Maar toen ik die meneer vroeg of hij nog lekker kon eten, zag ik hem klapperen met zijn kunstgebit. Dus kon ik zeggen: als u smakelijk wilt blijven eten, moet u ook voor uw tanden zorgen.

Mondzorg is onderdeel van een gezonde leefstijl. In Nieuw-Vennep zit huisarts Martine Kelder, die kaartjes maakt met schitterende visuals over leefstijl. Op mijn verzoek heeft ze daar een mondicoontje aan toegevoegd: goede mondzorg.”

Het is momenteel ook de Week van

20 procent met gebitspijn

Een op de vijf volwassenen heeft de afgelopen twaalf maanden wel eens last gehad van bloedend tandvlees, en een op de zes van tand- of kiespijn. Van de mensen die minstens twee keer per dag hun tanden poetsen, had een op de zeven het afgelopen jaar last van tand- of kiespijn. Dit meldt het CBS op basis van de Gezondheidsenquête 2024. Volgens de enquête poetste 75 procent van de volwassenen twee keer per dag of vaker hun tanden. 44 procent gaf aan dagelijks of vaker de ruimte tus-

sen de tanden en kiezen schoon te maken met flosdraad, tandenstokers of ragers – volwassenen zonder eigen tanden of kiezen niet meegerekend.

In 2024 had 20 procent van de volwassenen een (gedeeltelijk) kunstgebit. Van kunstgebitdragers die geen eigen tanden of kiezen meer hadden, beoordeelde 79 procent de eigen mondgezondheid als goed of zeer goed. Dat is positiever dan mensen zonder kunstgebit (75 procent) of zij die een kunstgebit hebben en ook nog eigen tanden en kiezen (56 procent).

de Gezondheidsverschillen. Hoe ziet u die verschillen terug in de mond?

„Ook in de mondzorg zie je dat sociaal-economische status een grote impact heeft op de gezondheid. Volgens de Monitor Gezondheidszorg 2024 ziet 3 procent van de bevolking af van tandheelkundige zorg om de kosten, maar stijgt dat onder lage inkomens naar 12 procent. Het percentage mensen zonder echte tanden en kiezen is in de laagste sociaal-economische categorie 16,6 procent, terwijl dat in de hoogste categorie slechts 0,9 procent is.”

Is daar iets aan te doen?

„In veel gemeenten kun je een gemeenteverzekering aanvragen als je een inkomen hebt van maximaal 130 procent van het bijstandsinkomen. Je toetst 'Alkmaar' in op Gezondverzekerd.nl en je ziet welke gemeenteverzekeringen er zijn. Het komt erop neer dat je betaalt voor een basisverzekering en toch verzekerd bent voor fysiotherapeut, brillen en tandarts. Investeren in mondzorg levert zoveel meer op dan mensen denken. Bijvoorbeeld dat je die mensen die wegens slechte tanden niet meer buiten komen, weer mee kunt laten doen in de maatschappij.”